

65 歳以上の為の 体力測定と元気力チェック (常盤台1丁目編)

内容

- 健康状態の確認（血圧測定・身長、体重測定）
- 体力測定（立ち上がりテスト・握力等）
※簡単に身体を動かす測定を予定
- 元気力（生活機能）チェックシート
- 板橋区の事業のご案内
- 板橋警察 交通課からの講話 →



お土産
あります



日時

3月15日（金）

14時～15時30分



☎ **申込制**

定員

30名程度

※申し込み人数によっては
調整させて頂く場合があります

※切 2月29日（木）

場所

常盤台集会所

（住所）常盤台 1-21-20

申込先
問合せ

富士見おとしより相談センター

☎03-6905-6425

（受付は月～土曜の9時から17時 日曜・祝日休み）

【参加に当たってのお願い】

- 当日は検温、手指の消毒等にご協力をお願いします。※マスクは任意
- 動きやすい服装でお越し下さい。水分は各自でご持参下さい。

